SCHWEIZ

Bestellannahme: Mittwoch, 11.10. bis Sonntag, 15.10.23
Zustellung: Mittwoch, 18.10.

Mit dem Alter neue Kräfte erlangen

Es ist bekannt, dass die Muskelmasse mit zunehmendem Alter tendenziell schwindet. Für die bewegungträgen Menschen soll dieser Prozess bereits in den Dreißigern beginnen und kann zu einem Verlust von 200 g pro Jahr führen.
Glücklicherweise weiß man heute, dank einer Studie der Universität Michigan, dass diese Entwicklung kein Schicksal ist: Mit regelmäßigem Muskeltraining lässt sich dieser Prozess nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren, selbst im Alter von 80 Jahren noch! In diesem, im „American Journal of Medicine“ veröffentlichten, Artikel erfährt man, dass ein Erwachsener seine gesamte Muskelmasse in einem Zeitraum von 18 bis 20 Wochen progressiven Muskeltrainings um mehr als 1 kg erhöhen kann und seine Muskelkraft um mehr als 25%. Den Autoren zufolge werden diese Ergebnisse nur mit regelmäßigem und angepasstem Training erreicht und durch eine kontinuierliche Steigerung von Widerstand und Intensität des Trainings, um allmählich Kraft und Muskelmasse zu erhöhen. Wetten wir, dass eine gesunde und chemiefreie Ernährung ein solches Ziel nur untersützen kann...

Überraschungsgeschenk
wird bei jeder Bestellung ab
150 CHF*
beigelegt.
*Porto nicht inklusive

Tel.: **+33 (0)1 64 60 21 21** ((Mi + Do 16-20 Uhr, Fr - Di 16-19 Uhr)
E-Mail: **bestellservice@orkos.com** Fax: **+33 (0)1 64 60 21 01**
Whatsapp: **+49 800 999 888 1**

Unser Wochenangebot:

KOKOSNUSS PAGODE LIGHT
AUS THAILAND

Für ihren reichhaltigen, schokoladigen Saft geschätzt.

~~*23,10 CHF/kg*~~

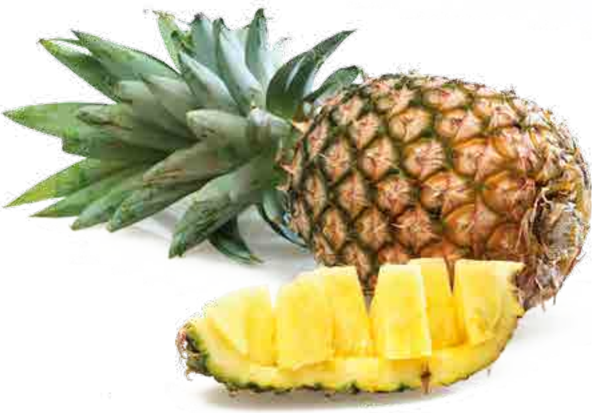
- 31%
ab 12 kg: 15,90 CHF/kg

- 23%
ab 6 kg: 17,75 CHF/kg
- 10%
ab 3 kg: 20,75 CHF/kg

ANANAS CAYENNE
AUS KAMERUN

Genau zur rechten Zeit geerntet, saftig und lecker!

~~*17,15 CHF/kg*~~



- 21%
ab 8 kg : 13,50 CHF/kg

- 10%
ab 4 kg : 15,40 CHF/kg

Frucht der Saison

12,85 CHF/kg

KAKI RUSTIKAL AUS SPANIEN

Als Herbstfrucht par excellence kannst Du unsere kleinen rustikalen Frühkakis genießen. Ob reif oder noch fest, kannst Du sie im Kühlschrank aufbewahren, wo sie ideal nachreift. Bei voller Reife ist ihr Fruchtfleisch sehr weich und hat eine Konsistenz zwischen Gelee und Konfitüre. Ihr Geschmack erinnert übrigens an Aprikosenkonfitüre.

20,20 CHF/kg

Feige ½ soft Col de Dama
Ein Konzentrat zarter Feigen.

16,50 CHF/kg

Guave
Himmlischer Duft,
fantastischer Geschmack!

16,75 CHF/kg

Kaktusfeige
Unterschiedliche Farben für unterschiedliche Geschmäcker.

14,95 CHF/kg

Azerola rot
Ein würziger, leicht säuerlicher Geschmack, der an Äpfel erinnern kann.

Landesfrüchte

	Land		Einzelpreis
Azarol-Apfel rot&gel	Esp	P	14,95/kg
Cherimoya	Esp	P	15,65/kg
Feige CdD ½ soft	Esp	P	20,20/kg
Granatapfel	Esp	P	12,75/kg
Kaki rustikal	Esp	P	12,85/kg
Kaktusfeige	Esp	P	16,75/kg
Melone Piel de Sapo	Esp	P	11,45/kg

Gemüse

	Land		Einzelprei
Bengkoang	Tha	P	20,45/kg
Fenchel	Fra	S	15,35/kg
Gurke glatt, lang	Esp	S	12,95/kg
Ingwer	Per	S	15,30/kg
Karotte	Fra	S	11,90/kg
Kartoffel	Esp	S	10,25/kg
Kiwano	Esp	P	13,90/kg
Knoblauch	Esp	S	15,50/kg
Kurkuma	Per	S	16,60/kg
Rote Beete rund	Fra	S	11,95/kg
Süßkartoffel rosa	Esp	P	10,30/kg
Tamarillo orange	Esp	P	15,85/kg

Frische Algen

	Land		Einzelprei
Alge fr.Ramallo 250g	Esp	P	10,90/St.

Kohl

	Land		Einzelpreis
Kohlrabi grün	Fra	S	3,85/St.

10,30 CHF/kg

Süßkartoffel rosa
Lebendige Farbe, konzentrierter Geschmack.

12,95 CHF/kg

Gurke glatt, lang
Knackig und durstlöschend.

 (weiter auf S. 8)

24,00 CHF/kg

Avocado Hass

Die beste aller Hass Avocados.

18,20 CHF/kg

Kakaoschote

Natürliche Schokolade.

22,10 CHF/kg

Maracuja violett

Wahrhaft natürlicher Tropensaft.

Exotische Früchte

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ananas Cayenne	Cam	P	17,15/kg	16,29/kg ab 6kg
Apfelbanane Nam Wah	Tha	P	21,40/kg	20,33/kg ab 4kg
Avocado Bacon	Esp	P	15,80/kg	15,01/kg ab 4kg
Avocado Fuerte	Esp	P	15,95/kg	15,15/kg ab 4kg
Avocado Hass	Mex	P	24,00/kg	22,80/kg ab 4kg
Avocado Lula	Cam	P	20,30/kg	19,29/kg ab 4kg
Avocado wild	Esp	P	21,20/kg	20,14/kg ab 4kg
Banane Apfel	Cam	P	17,05/kg	16,20/kg ab 4kg
Banane Canaria	Esp	P	13,75/kg	13,06/kg ab 5kg
Banane Feige-Apfel	Cam	P	17,05/kg	16,20/kg ab 4kg
Banane Planta	Cam	P	16,85/kg	16,01/kg ab 4kg
Banane Rosa	Cam	P	17,20/kg	16,34/kg ab 4kg
Cherimoya	Esp	P	15,65/kg	14,87/kg ab 4kg
Drachenfrucht weiß	Tha	P	24,35/kg	23,13/kg ab 3kg
Drups des Ölpalme	Cam	P	21,85/kg	20,76/kg ab 1kg
Durian M-Thong 500g	Tha	P	51,45/St.	48,88/St. ab 4St.
Guave	Esp	P	16,50/kg	15,68/kg ab 2kg
Kakaoschote	Cam	P	18,20/kg	17,29/kg ab 2kg
Kokosnuss reif	Cam	P	16,40/kg	15,58/kg ab 4kg
Mango Ataulfo	Esp	P	20,20/kg	19,19/kg ab 4kg
Mango Hayden	Esp	P	15,85/kg	15,06/kg ab 4kg
Mango Kent	Esp	P	17,35/kg	16,48/kg ab 4kg
Mango Lippens	Esp	P	15,25/kg	14,49/kg ab 4kg
Mango Osteen	Esp	P	15,55/kg	14,77/kg ab 4kg
Mango Surprise	Esp	P	14,20/kg	13,49/kg ab 4kg
Mango Zill	Esp	P	16,90/kg	16,06/kg ab 4kg
Maracuja violett	Esp	P	22,10/kg	21,00/kg ab 3kg
Pagode Light	Tha	P	23,10/kg	21,95/kg ab 4kg
Palmnektar 450ml	Tha	P	13,90/St.	13,21/St. ab 4St.
Papaya Spanien	Esp	P	15,75/kg	14,96/kg ab 4kg
Safu	Cam	P	25,40/kg	24,13/kg ab 3kg
Tamarillo orange	Esp	P	15,85/kg	15,06/kg ab 2kg

Heilpflanzen

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Johannisbrot 250g	Esp	P	5,15/St.	4,89/St.ab 12St.
Kass.Fistu.gesc.220g	Ind	P	12,95/St.	12,30/St.ab 10St.
Kassia Fist. Stange	Ind	P	25,30/kg	24,04/kg ab 3kg
Tamarinde sauer	Per	P	24,75/kg	23,51/kg ab 2kg
Tamarinde süß 1kg	Tha	P	28,80/kg	27,36/kg ab 3kg

13,90 CHF/450ml

Palmnektar 450ml

Ein exotisches und originelles Getränk!

15,95 CHF/kg

Avocado Fuerte

Schöne Früchte, die mit Liebe unter der spanischen Sonne angebaut werden.

17,20 CHF/kg

Banane Rosa

Eine Banane mit rosafarbenem Fruchtfleisch und feinem Geschmack.

Die Angebote dieses Kataloges unterliegen den allgemeinen Verkaufsbedingungen von Orkos (per Fax, E-Mail oder Post erhältlich). Alle Preise sind in CHF inkl. MwSt. zuzüglich Transportpauschale. Preisänderungen und Druckfehler bleiben vorbehalten. Die Verfügbarkeit ist von den Erntebedingungen abhängig.

Spanische Leckerbissen!

21,20 CHF/kg

Avocado wild

Kleine fabelhafte Avocado. Natürlich würzig, mit der Schale zu verzehren.

12,75 CHF/kg

Granatapfel

Kleine saftige Perlen mit dem Geschmack von Grenadine.

15,55 CHF/kg

Mango Osteen

Verzückt selbst die anspruchsvollsten Gaumen.

15,75 CHF/kg

Papaya aus Spanien

Erinnert an ein Zusammenspiel von Aprikosen und roten Früchten.

15,65 CHF/kg

Cherimoya

Der natürliche Fruchtjoghurt.

15,25 CHF/kg

Mango Lippens

Süßer Geschmack, der an Honig erinnert.

Walnuss in Schale

Ein idealer Nährwert für eine Zwischenmahlzeit.

17,25 CHF/kg

Nüsse

	Land		Einzelpreis.	Verpackungseinheit
Ernuss in der Schale	Per	P	27,40/kg	26,03/kg ab 5kg
Haselnuss in Schale	Cat	P	17,85/kg	16,96/kg ab 5kg
Macadamianuss	Mex	P	21,90/kg	20,81/kg ab 5kg
Mandel feinschalig	Ira	P	33,05/kg	31,40/kg ab 3kg
Mandel Marcona	Esp	P	13,85/kg	13,16/kg ab 5kg
Pekannuss	Esp	P	26,90/kg	25,56/kg ab 5kg
Pistazie Schale 1kg	Esp	P	30,75/kg	29,21/kg ab 5kg
Testset Nüsse	Fra	P	27,00/St.	
Walnuss in Schale	Esp	P	17,25/kg	16,39/kg ab 5kg

Geschälte Nüsse

	Land		Einzelpreis.	Verpackungseinheit
Aprikosenmandel 500g	Ira	P	15,95/St.	15,15/St. ab 4St.
Cashew mit Haut 500g	Ind	P	24,30/St.	23,09/St. ab 4St.
Cashew ohne Haut 500	Ind	P	24,90/St.	23,66/St. ab 4St.
Erdnuss ges.viol.1kg	Per	P	32,60/St.	30,97/St. ab 3St.
Haselnuss gesch. 1kg	Cat	P	30,40/St.	28,88/St. ab 2St.
Haselnuss gesch.500g	Cat	P	15,20/St.	14,44/St. ab 4St.
Mandel ges.Tuono500g	Ita	P	17,65/St.	16,77/St. ab 4St.
Paranuss gesch. 250g	Per	P	11,85/St.	11,26/St. ab 8St.
Pinienkern 1kg	Esp	P	76,00/St.	72,20/St. ab 2St.
Pistazie gesch. 500g	Esp	P	29,45/St.	27,98/St. ab 4St.
Sonnenbl. gesch.500g	Bul	S	8,30/St.	7,89/St. ab 6St.
Zederkern 250g	Rus	P	16,70/St.	15,87/St. ab 4St.

Samen

	Land		Einzelpreis
Chiasamen 250g	Arg	P	10,40/St.
Hanfsamen 250g	Fra	P	6,45/St.
Kichererbsen 500g	Esp	P	6,55/St.
Leinsamen braun 250g	Pol	P	8,65/St.
Linsen grün 500g	Fra	P	8,00/St.
Quinoa 500g	Per	P	9,40/St.
Rundkornreis 500g	Ita	P	6,75/St.
Sesam 500g	Eth	P	8,70/St.
Sonnenbl. gesch.500g	Bul	S	8,30/St.

Trockenalgen

	Land		Einzelpreis.	Verpackungseinheit
Dulse 100g	Fra	P	11,35/St.	10,78/St.ab 10St.
Kombu royal 100g	Fra	P	12,65/St.	12,02/St.ab 10St.
Wakame 100g	Fra	P	14,05/St.	13,35/St.ab 10St.

Oliven

	Land		Einzelpreis.	Verpackungseinheit
Ol.Spanien reif 400g	Esp	P	23,55/St.	22,37/St. ab 6St.
Olive Spanien 400g	Esp	P	19,15/St.	18,19/St. ab 6St.

Testset und Pack

	Land		Einzelprei
Testset Datteln	Fra	P	29,45/St.
Testset getr.Früchte	Fra	P	29,10/St.
Testset Nüsse	Fra	P	27,00/St.
Tropenfr.-Paket 4kg	Fra	P	56,15/St.
Tropenfr.Paket 8kg	Fra	P	117,20/St.
ZFR:Pack français 3k	Fra	P	45,20/St.
ZFR:Pack français 6k	Fra	P	90,10/St.

Eine tolle Auswahl an kristallisiertem Honig

Von den Blüten bis zur Abfüllung bleiben die Orkos-Honige so nah wie möglich an unberührter Natur.

- Sie werden in geschützten Gebieten geerntet.
- Die Bienen ernähren sich ausschließlich aus ihren eigenen Vorräten, ohne jegliche Zufütterung durch den Menschen.
- Das Aufdeckeln erfolgt kalt.
- Auch das Schleudern wird kalt durchgeführt, bei geringer Geschwindigkeit.
- Sie werden nicht pasteurisiert und sind immer nur Temperaturen zwischen 0 °C und 40 °C ausgesetzt.
- Sie werden nicht vermischt (um zum Beispiel die Kristallisierung konstant zu halten)
- Sie werden weder geschlagen noch homogenisiert.
- Sie erhalten keinerlei Zusätze.

Also Natur im Reinzustand! Jede Sorte besitzt ihren eigenen Geschmack, den es zu entdecken und zu genießen gilt!

11,55 CHF/250g

Getrocknete Ananas

Schöne goldene und konzentrierte Scheiben.

8,90 CHF/250g

Getrocknete Aprikose

Ihr gleichzeitig dichtes und zartes Fruchtfleisch ist eine wahre Delikatesse.

13,65 CHF/250g

Banane Canaries getrocknet

Eine natürliche Süßigkeit, die so zart im Mund ist!

6,80 CHF/100g

Getrocknete Drachenfrucht

Zart und knusprig zugleich…

Wabenprodukte

	Land		Einzelprei
Gelee royale 25g	Esp	P	19,50/St.
Rohpropolis 15g	Esp	P	11,00/St.

Pollen

	Land		Einzelprei
Pollen Spanien 225g	Esp	P	14,25/St.
Pollen Spanien 450g	Esp	P	28,50/St.

Sonstiges

	Land	Einzelpreis.
Austermesser	Fra	6,95/St.
Easy-Cracker	Chi	70,05/St.
Nussknacker Würfel	Fra	25,65/St.

Körperpflege

	Land		Einzelprei
Ghassul fein 500g	Mar		8,95/St.
Ghassul grob 1kg	Mar		16,95/kg
Tonerde g.Illite 300	Fra	P	7,30/St.
Tonerde grob grün 1k	Fra	P	13,75/St.
Tube Ton.Illite 150g	Fra		5,35/St.
Tube Ton.Illite 400g	Fra		12,95/St.

Trockenfrüchte

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Ananas getr. 250g	Cam	P	11,55/St.	10,97/St. ab 6St.
Aprik. kernlos 250g	Tur	P	8,90/St.	8,46/St. ab 8St.
Banane G.Michel 250g	Cam	P	9,70/St.	9,22/St. ab 8St.
Banane getrock. 250g	Esp	P	13,65/St.	12,97/St. ab 8St.
Drachenfr. rot 100g	Tha	P	6,80/St.	6,46/St.ab 10St.
Feige Honig ½kg	Esp	P	10,65/St.	10,12/St.ab 10St.
Feige Persien 500g	Ira	P	14,00/St.	13,30/St.ab 10St.
Feige w. C. dama ½k	Esp	P	10,60/St.	10,07/St.ab 10St.
Goji-Beere 250g	Chi	P	15,55/St.	14,77/St. ab 8St.
Jackfrucht getr.100g	Cam	P	6,05/St.	5,75/St. ab 4St.
Johannisbrot 250g	Esp	P	5,15/St.	4,89/St.ab 12St.
Jujube getr. 225g	Esp	P	12,80/St.	12,16/St. ab 5St.
Kakao fermentier.250	Ind	P	10,75/St.	10,21/St. ab 4St.
Kakaobohne getr.200g	Cam	P	8,55/St.	8,12/St. ab 5St.
Kakaotraube gtr.200g	Cam	P	9,00/St.	8,55/St. ab 8St.
Kaki getrocknet 200g	Esp	P	14,75/St.	14,01/St. ab 6St.
Kokos jung getr.100g	Tha	P	6,95/St.	6,60/St.ab 10St.
Longan getroc. 100g	Tha	P	6,40/St.	6,08/St. ab 6St.
Longan getroc. 500g	Tha	P	32,00/St.	30,40/St. ab 2St.
Mango Smaragd 250g	Cam	P	13,00/St.	12,35/St. ab 8St.
Maulbeeren w. 250g	Ira	P	11,05/St.	10,50/St.ab 10St.
Papaya getrock. 250g	Esp	P	13,25/St.	12,59/St. ab 4St.
Rambutan getr. 100g	Tha	P	6,65/St.	6,32/St. ab 6St.
Rosine braun 500g	Ira	P	12,90/St.	12,26/St. ab 4St.
Rosine Moscatel 500g	Esp	P	12,70/St.	12,07/St. ab 4St.
Rosine sch. Shani ½k	Ira	P	12,40/St.	11,78/St. ab 4St.
Tamarinde sauer	Per	P	24,75/kg	23,51/kg ab 2kg
Tamarinde süß 1kg	Tha	P	28,80/kg	27,36/kg ab 3kg
Testset getr.Früchte	Fra	P	29,10/St.	
Tomate getr. 250g	Esp	P	13,25/St.	12,59/St. ab 4St.

Honige im Glas

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Blüten	Esp	P	13,40/St.	12,73/St. ab 6St.
Eiche	Esp	P	13,80/St.	13,11/St. ab 6St.
Gebirge	Esp	P	13,50/St.	12,83/St. ab 6St.
Heide	Esp	P	13,55/St.	12,87/St. ab 6St.
Kastanie	Esp	P	14,15/St.	13,44/St. ab 6St.
Lavendel	Esp	P	13,45/St.	12,78/St. ab 6St.
Mandelbaum	Esp	P	13,50/St.	12,83/St. ab 6St.
Mispel Honig	Esp	P	13,55/St.	12,87/St. ab 6St.
Orange	Esp	P	13,65/St.	12,97/St. ab 6St.
Rosmarin Honig	Esp	P	14,25/St.	13,54/St. ab 6St.
Thymian	Esp	P	14,20/St.	13,49/St. ab 6St.
Wald	Esp	P	13,40/St.	12,73/St. ab 6St.
Zitrone	Esp	P	13,45/St.	12,78/St. ab 6St.

Ein Glas enthält ca. 500 g Honig.

Datteln

	Land		Einzelpreis.	Verpackungs-einheit
Bahri tendre	Ira	P	27,60/kg	27,60/kg ab 4kg
Barhi Iran 1kg	Ira	P	27,60/St.	26,22/St. ab 5St.
Deglet-N. Rispe 1kg	Tun	P	25,15/St.	25,15/St. ab 5St.
Deglet-Noor dry 1k	Ira	P	22,70/St.	21,57/St. ab 5St.
Halawi	Cal	P	32,30/kg	32,30/kg ab 5kg
Helali kristal 1kg	Ira	P	29,90/St.	29,90/St. ab 5St.
Helali tendre	Ira	P	28,40/kg	28,40/kg ab 5kg
Khasoui 1kg	Ira	P	27,25/St.	27,25/St. ab 5St.
Mabroom 1kg	Ara	P	27,25/St.	25,89/St. ab 5St.
Medjool kristall 1kg	Cal	P	33,45/St.	33,45/St. ab 5St.
Medjool rustikal 1kg	Ira	P	28,45/St.	28,45/St. ab 5St.
Medjool soft Likör	Cal	P	36,55/St.	34,72/St. ab 5St.
Mozafati soft krist.	Ira	P	26,10/kg	24,80/kg ab 5kg
Piarom 1kg	Ira	P	29,10/kg	29,10/kg ab 5kg
Saffawi 1kg	Ara	P	28,90/St.	28,90/St. ab 5St.
Sayer 1kg	Ira	P	23,90/St.	23,90/St. ab 5St.
Segae 1kg	Ara	P	31,95/St.	31,95/St. ab 5St.
Shahani 1kg	Ira	P	23,00/St.	21,85/St. ab 5St.
Sukkari 1kg	Ara	P	27,90/St.	26,51/St. ab 5St.
Sukkari soft 1kg	Ara	P	30,45/St.	30,45/St. ab 5St.
Testset Datteln	Fra	P	29,45/St.	
Zahidi 1kg	Ira	P	24,55/St.	24,55/St. ab 5St.

Mindestbestellmenge: 1 kg

2,20 CHF/100g

Drups der Ölpalme

Aus dieser kleinen Steinfrucht wird das Palmöl gewonnen.

16,40 CHF/kg

Reife Kokosnuss

Bei reifen Kokosnüssen konzentriert sich der Saft, das Fruchtfleisch wird fest und knackig.

Kamerun

17,05 CHF/kg

BANANE APFEL UND FEIGE-APFEL

Diese beiden Mini-Bananen aus Kamerun haben einen angenehm zitronigen Geschmack. Man erkennt die Feige-Apfel-Banane an ihrem gleichmäßig runden Profil, die Apfelbanane hat dagegen eher hervortretende Kanten. Genieße diese beiden Bananensorten ruhig auch mit schwarz gepunkteter Schale. Ihr Aroma ist dann am intensivsten.

20,20 CHF/kg

Mango Ataulfo

Mild und kaum faserig.

16,85 CHF/kg

Banane Planta

Auch ganz schwarz ist sie ein echter Genuss wie feinste Konfitüre.

17,35 CHF/kg

Mango Kent

Fruchtig, aprikosig und faserfrei!

BESTELLUNGEN	LIEFERUNG	BANK	ORKOS@KATALOG
E-Mail: bestellservice@orkos.com **Tel:** +33 (0)1 64 60 21 21 *(Mittwoch bis Donnerstag: 16 bis 20 Uhr; Freitag bis Dienstag: 16 bis 19 Uhr)* **Fax:** +33 (0)1 64 60 21	**Auslieferung:** Mittwoch Standardpauschale **16,95 CHF** Postpauschale **18,25 CHF** Garantiepauschale **26,25 CHF**	**PostFinance** **IBAN** CH12 0900 0000 1000 6270 5 *Bei Zahlungen am Postschalter werden Bankspesen in Höhe von 4 CHF berechnet.*	Für den wöchentlichen Erhalt des Orkoskataloges per E-Mail: Name, Adresse, Währung an **bestellservice@orkos.com** senden.

P = Orkos Prestige: Alle Orkos-Kriterien kontrolliert vom Produzenten bis zum Konsumenten. **S = Orkos Selection**: Wurde unter den besten Produkten des Handels nach den Orkos-Kriterien ausgewählt. Alle Preise in CHF inkl. MwSt. zuzüglich Transportpauschale. Verkaufsbedingungen per Fax, E-Mail oder Post erhältlich. Preisänderungen und Druckfehler bleiben vorbehalten. Verfügbarkeit von Erntebedingungen abhängig.
Unternehmenssitz der Orkos SAS (Stammkapital 50 000 €): 9 rue du Château, F-77650 Soisy-Bouy.
Folgende Produkte können Allergien oder Intoleranzen hervorrufen: Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Pekannuss, Macadamianuss, Cashewnuss, Pistazie, Stangen- und Knollensellerie und Sesam.